

Hazirlik Dönemi

Basarinin yolunu ben 2 asamaya ayiriyorum: hazirlanma asamasi ve gerceklestirme asamasi.

Hazirlik asamasinda basarinin temeli olusturulur; bu asamada kisi kendini gelistirmeyi sürdürür, bilgisine bilgi katar, kendini egitir, antrenman yapar.

Gerceklestirme asamasinda ise en yüksek formu saglamak gerekir.

Hazirlik asamasinda öyle bir durumda olmak gerekiyor ki, bu durumda bilgileri en iyi sekilde kayit edebilelim ve benimseyebilelim. Kreatif ve etkin olabilelim ki, bagisik ve enerji sistemi en iyi sekilde çalisabilsin. Bir tek kelimeyle, zinde olmamiz lazim.

Nörolojik araştırmalar bu konuda neler saptamis, ona bir göz atalım. Bedensel ve ruhsal olarak etkin olabilmek için; vücudun ürettiği iki tane taşıyıcı maddeye ihtiyacımız var: Dopamin ve endogen Opiod. Yani vücudun kendi ürettiği afyon. Bu iki madde de hormondur. Vücudumuzun bu iki hormonu salgilaması için, sevinç ve baglilik duygusunun olusması gerekiyor.

Eger gelismimizi sürdürmek, yani öğrenmek veya beynimizi farklı bir nedenle “kullanmak” istiyorsak, o zaman ilk önce vücudumuzun bu iki hormonu salgilaması büyük önem taşıyor. Yani baglilik duygusunu olusturmamız, kendimizi bir yerlere ve kisilere dâhil olarak hissetmek ve sevinçli olmak mecburiyetindeyiz. Bu, bu kadar basit.

Öğrenmemin zevkli olması ve hosnut bir ortamda gerçekleşmesini bilmek için, bilimsel araştırmalara gerek yok. Haydi, o zaman kendi gelismimizi sürdürmek adına harekete geçmek için hangi metotları kullandığımızı, söyle bir gözden geçirelim. Gerçekten çok gariptir ama birçok insan henüz yapamadıkları şeyler için, kendilerini ret etmek zorunlulugunda olduklarına inanırlar.

Aldığımız terbiyenin bize sevimli olduğumuz zaman takdir, yaramaz olduğumuz zaman ret edileceğimizi öğrettigini, “Sevgi ve Takdir” başlıklı yazıda da okudun. Peki, çocukken bir şeyi nasıl öğreniriz? Bir şeyleri taklit ederek!

Anne ve babamız tarafından ret edildiğimiz zaman, oyuncak ayımızla evcilik oynar ve ayımıza yaramazligından ötürü kızardık. Okulda da bu şekilde devam ederdi, çünkü okul sistemimiz de öncelikle ödüllendirme ve ceza üzerine kurulu. İyi bir atmosfer ve zevkli bir ortam ilk sirada yer alan değerler değil.

Öğretmenlerimiz öğrencilerimize, öğrencilerimiz de öğretmenlerimize stres yapar. Sonuç ise muhtelif ve nahostur. Herkes böyle hareket ettiği için, bize bu doğruymuş gibi geliyor ve biz de bu sistemi, bir işi iyi yapmadığı veya yapamadığı için, insanları ret ederek, devir alıyoruz. Ve bu insanlara biz kendimiz de dâhiliz.

En azami derecede yetenegimizi geliştirmek için, sevinç ve bağlılık duygusu aracılığıyla vücudun salgıladığı iki maddeye ihtiyacımız var.

Öğrenmek veya gelişimini sürdürmek isteyen bir kişi, ilk önce bağlılık hissetmek ve sevinçli olmak mecburiyetindedir.

Egiticı Reddetme

Egiticı reddetmeyi yani terbiyeyi reddetmeyi tam olarak nasıl uyguluyoruz? Terbiyeyi diyorum, çünkü esas ret etmek ile hiçbir şeye neden olmak istenmez. Çünkü doğrudan ret etmekle insan ciddi anlamda bir şeye ulaşamaz. Ret ettiğin kişi terk eder gider ve onu hiç bir zaman görmezsin. Terbiyeyi ret etmek ile kişi karşısındaki kendi doğru bulduğu gibi hareket etmesini sağlamak ister. Herkesin kendine göre “Doğru” değer yargıları vardır.

Örneğin benim için sadık kalmak bir ilişkinin en esas unsurudur. Duygularıma göre de tek doğru olanı budur. Serbest yaşanan ilişkiler, yani tek kişiye bağlı kalmadan yürütülen ilişkilerin de, eğer böyle ilişkilere istirak edenler, bunu yaparken kendilerini iyi hissediyorlarsa, doğru olduğunun farkındayım. (Her ne kadar, bu kişilerin kendilerini iyi hissettikleri konusunda şüpheyle bakıyor olsam da.) Artık nasıl hissediliyorsa, her neyse. Allah’tan esim Sabine ve ben bu konuda hemfikiriz. Fikirlerimiz bu konuda farklı olsaydı ve her şeye rağmen ilişkimizi sürdürmek isteseydik, o zaman sorun olurdu.

Normal şartlar altında sunlar olur: Bir kişi partnerine değişmesi gerektiğini belirtir. İlk önce sadık kalmanın, ne kadar önemli olduğunu anlatır. Eğer bu etkili olmazsa, kişi acı çekmeye başlar. Canının yandığını hissederek ve partnerine bu sefaletin nedeninin onun olduğunu gösterir. Eğer bu da başarısızlıkla sonuçlanırsa, kişi partnerini ayıplar, ortalığı duman eder. Yani sinirlenir ve bunu da gösterir. Aslında amaç, karşısındaki kendi doğrularına uymasını sağlamaktır. Bir sonraki aşama ise tehdit etmektir. Tehdit ile olayın ciddiyet boyutu ifade edilir. Ancak bu da işe yaramazsa, hiç bir arzusu geri çevrilemeyecek kadar sevimli kişi rolü oynanmaya başlanır. Ve kişi her şeye basından baslar.

Bu şekilde iyi bir antrenmanla, bu oyun sadece partnere karşı değil, eşe, dostu, tanıdıklara, hatta yabancı olan herhangi araba sürücüsüne veya bilgisayara veya fotokopi makinesine karşı oynanır. Yazıcısına sinirlenen biri olmuş mudur acaba? Böyle bir şeyin ciddi bir anlamı yok zaten, çünkü senin yazıcıyı ret etmen, onu pencereden fırlatmadığın sürece, onun için fazla bir şey ifade etmez.

Ama eğer bir kişi kendi kendini ret ediyorsa, işte o zaman gerçekten bir şeyler yok oluyor. Büyük bir poposu olan kişi, poposunun küçülmesi için, poposunu ret eder. Zeki olmak için budalalık ret edilir.

Daha açıkçası: Her ne zaman kendine karşı içinde kötü duygular taşıyorsan; sinir, nefret, cesaretsizlik, rencide duyguları gibi, işte o zaman daha iyi, muhteşem veya güzel olmak için, kendi kendini manipüle ediyorsun.

Daha çilgincası işe kötü duygular geliştirdiğimiz zaman kötü duygulara sahip oluyoruz.

Yine bir seylerden korktugumuz için, sinirleniyoruz veya korkularimizdan kokuyoruz. Gerçektende ret etme duygularimizi, onların yok olmasını umut ederek, ret ediyoruz. Bu şekilde bir şeytan üçgenine girdigimizi artık herkesin anladığını düşünüyorum. Ama nörolojik açıdan da bu kural tamamen saçma.

Neden kendimizi devamlı ret ederiz? Aliskanlıktan. Böyle öğrendik ve bunu hiç sorgulamadan da sürekli uyguluyoruz. Artık buna dur demek lazım. Elbette kendine karşı eleştirel olmaya devam etmen lazım. Çünkü ben de gerçeklere yabancı bir şekilde; kendimin Tanrı'dan daha muhtesem olduğuma inanarak, dolasmak istemem. Kendimi de geliştirmeye devam etmek istiyorum- ama başarı sağlayan bir metotla ve en basından kaybetmeye hüküm eden bu geleneksel metotlarla değil. Köpek eğitiminde ilginç bir değişim yaşandı: "Aferin sana, güzel yaptın, işte bu da mükafatın!" İşte normal bir köpek eğitimi bundan ibaret. Köpek yaptığı her olumlu hareket için ödüllendiriliyor. Yapması gereken şeyler işe, yapmaması gerekenlerden daha ilginç gösteriliyor. Ödüllendirme sistemi uygulamaya sokuluyor. Çok şükür ki, köpek hızlı kosmadığı için; köpek sahiplerinin, köpeğinin poposuna tasma ile vurduğu zamanlar artık geride kaldı.

Peki, bir şeyi yanlış yaptığımız veya bu işi istedigimiz gibi basaramadığımız zaman, biz kendimize karşı nasıl davranıyoruz? Kendi kendimizi red ediyoruz.

Tam olarak ret etmede neler oluyor? Ulm Üniversitesinde yapılan sayısız araştırmaların sonucu, ret etmenin doğurduğu neticeleri tam olarak gösteriyor.

İlk önce araştırmaya katılan deneklerin vücutlarının bazı bölümlerine işi elementleri takıldı. Ve bu kişiler bir manyetik rezonansın yani emarin içine girdi. Bu bir nevi tarayıcıdır ve beynin hangi bölümünün çalıştığını görmeyi sağlar.

Vücudun farklı bölümleri işlendiği için, beyinde de farklı bölümler aktif oluyor. Ancak işi acı sınırına ulaştığında beyinde her seferinde farklı bir bölüm aktifleşir; acı merkezi. Yani parmagım acıyorsa, o zaman beyin merkezim "parmak" ve "acı" merkezi aynı zamanda aktif olur.

Bu demektir ki, acı merkezi hep aynı yerde bulunuyor ve acının kategorize edildiği yeri bir bağlantı ile acıyan vücut bölümünün beyin merkezi haline getiriyoruz.

Sonra araştırmaya katılanlar beynin icra edilen bazı işlerde nasıl tepki verdiğini ölçmek için, emara sokuldu. Araştırmaya her katılana biraz sonra bilgisayarda iki kişiye karşı, yani üç kişilik masa tenisi oynayacağı anlatıldı. Henüz oyuna bağlanmadığı ve ilk önce oyunu biraz seyretmesi gerektiği de bildirildi.

Emarin içinde yatan test konuyu bağlı olduğu sistemin henüz çalışmadığını düşünüyor ve 2 oyuncunun ping pong oyununu izliyordu. Tabii ki beyin aktiviteleri işlem sırasında kayıt ediliyordu.

Bir süre sonra ona oyuna bağlandığı ve olaya müdahale edebileceği bilgisi verildi. Büyük bir coşku ile oyuna müdahale etti. Ancak belirli bir zaman sonra onunla kimse oynamadı. Diğer iki kişi oyuna devam etti ve ona top atmadılar.

Iste esas deneyde bu idi. Teste katılan kiside bu sekilde ret etme, dislanma karsisinde neler oldu? Arastirmaya katılanların büyük bölümü kızgın ve kendini ret edilmiş hissetmişti. Acı merkezi ise tamamen aktif olmuştı. Herhangi bedensel yaralanmada hissedilen acıdan farklı bir acıydı elbette. Ama denekler acıya benzer bir şey hissetmişti.

Ruhsal “yaralara” işaret eden “Beni yaraladın” veya “Canımı yaktın” gibi sözler, düşünülduğünden daha fazla gerçeği yansıtıyor. Ret edilmek gerçekten bir nevi acı doğuruyor ve bu acı kişinin kendi kendini ret etmesinde de oluşuyor. İlginçtir ama bazı test konuklarında bu durum pek önem ifade etmedi. Onlar için oyunu basında sadece izlemek veya sonunda oyuna seyirci kalmak arasında pek fark yoktu. Bu tecrübe dolayısıyla acıya da neden olmadı. Onların acı merkezi aktif hale geçmedi. Demek ki, önemli olan ret edilmek değil, ret edilmiş hissetmek yani içinde bulunduğumuz durumu nasıl değerlendirdiğimiz esas önemli nokta.

Eğer bir durumu ret olarak değerlendirir ve kendimizi ret edilmiş hissedersek, o zaman beynimiz bedensel acılarda kullandığı beyin merkezini kullanır. Nasıl beynimiz bu duygu ile bedensel acılarda bedensel bütünlüğümüzü korumak istiyorsa, ret edilmekte oluşan aynı duygu ile sosyal bütünlüğümüzü korumaya çalışır.

Bu sistem çok eskilere dayanır. O zamanlar bu sistem gerçekten bir anlam ifade ediyordu. Eskiden gruptan dislanmak hayati tehlike anlamına geliyordu. Bu zamanda ise bu yaklaşım üretimi kısıtlar. Bu konuyu “İçgüdüsel” bölümünde inceleyeceğiz.

Olay burada bitmiyor bilakis devam ediyor. Hangi türden olursa olsun, ret edilme duyguları birde stres hormonları salgılıyor, bunlar da maalesef beyin hücrelerini öldürüyor. Tam anlamıyla söylemek gerekirse: 3 sene sürekli stres yaşayan birinin beyninin bir bölümünün yani hippocampusun zarar gördüğü ispatlanmıştır. Örneğin çok çalışmayı stres olarak tanımlamıyorum, ama bir durumun değerlendirilmesi sonucu nedeniyle ortaya çıkan olumsuz duyguları stres olarak tanımlıyorum. Aslında durumun kendi stres oluşturmaz, durumu duygusal açıdan nasıl değerlendirdiğim netice verir. Korku, cesaretsizlik, umutsuzluk, nefret, agresyon, ve bu yöne giden tüm duyguların oluştuğu ortamları nasıl değerlendirdiğim önemli.

Örneğin bir depresyon gerçekten bir sürü beyin hücresinin ölmesine neden oluyor. Dolayısıyla bir hastalığın en hızlı şekilde tedavi edilmesi gerekiyor. Duygular ne kadar kötü olursa, örneğin savaş alanında bulunan askerlerin duyduğu asiri korku gibi, zarar verici etkisi o kadar büyüktür. Maalesef bazı işyerleri ve ilişkiler dikkat çekici bir şekilde savaş alanına benziyor.

Hippocampus- tercüme edildiği zaman denizatçığı anlamına gelir (bu isim tam olarak eski Yunancadır ve deniz canavarı demektir). Bu bölüm bizim başarı yeteneğimizi, örneğin aklımızda tutma, kabiliyet ve yön duygumuzun işlenmesinde sorumlu beyin bölümüdür. Bu beynin sahip olduğu en eski yapılarından biridir ve aynı zamanda limbik sisteminin uyarı istasyonudur, bu da duygularımızın işlenmesi için gereklidir. Hippocampusda sensorik

sistemlerinden alınan bilgiler toplanır, işlenir ve oradan büyük beyin kabuğuna gönderilir. hippocampusu alınmış veya zarar görmüş insanlar, yeni hatıralar sekillendiremezler. Bilgilerimizin çağrılması ve işlenmesi, matematiksel operasyonlar bu beyin bölümü üzerinden gerçekleşir. Yogun bir şekilde stresli bir insan, bu stres düzeyini ciddiye alması gerekir, bunun ihmal ve sakası olmaz. Çünkü belirli bir zaman sonra insan artık hayatını planlayacak durumda olmaz, herhangi bir alanda başarılı olması ise söz konusu değildir. Üstelik hippocampus, stres hormonlarımızın önüne set çekici göreve sahip olduğu için, korumak gerekir. O ne kadar zarar görürse, o kadar da bu görevi yerine getirmesi zorlaşır. Bu da hippocampusun daha fazla zarar görmesine neden olur. Bu dolanımı ileriki yaşlarda daha belirgin bir şekilde hissediyoruz. İnsanların yaşlılıkta daha zor öğrenmesi veya daha unutkan olması otomatikman olmuyor. Olayın bu şekilde gelişmesi daha çok hippocampusun zarar görmesinden kaynaklanıyor. Tabii ki bu daha etkin bir biçimde yaşlılıkta ortaya çıkıyor, çünkü o ana kadar bir sürü stres birikir ve yukarıda anlatılan dolanımda daha fazla etkisini gösterir. Ama belirtildiği gibi, yeterince ret duygusuyla genç yaşta da bu olay kendini gösterir. Alzheimer hastalığı ve bunama gibi rahatsızlıklar yaşlılıkla alakalı değildir, bu insanın beynini nasıl koruduğu ile ilgilidir.

Ama olay devam ediyor. Tomografi araştırmalarının gösterdiği gibi stresli olduğumuz zaman, düşünmek için kullanılan beyin bölümlerinden hemen hemen hiç biri kayda değer bir şekilde işlemiyor. Yani neredeyse konsantre ve kreatif olmak ve bilgi almak ve vermek durumunda değiliz. Kötü duygular yüzünden beyin kapasitemiz ve başarı yeteneğimiz büyük ölçüde kısıtlanıyor. Bu IQ testlerin sonucu ile de ispatlanıyor. Kısacası: gelişimimizi sürdürmek için ihtiyaç duyduğumuz her yolu, örneğin kendi kendimizi ret ederek doğan duyguların etkisi ile salgılanan stres hormonlarıyla bloke ediyoruz. Başarılı olmak istiyorsak, kendimizi terbiye etmek adına ret etmenin dışında gelişimimizin devamını sağlayacak en iyi sisteme ihtiyacımız var.

Hayatta kendini ne kadar sıkıntıya soktuğunu fark edip, bunun için şimdi strese girdiyse, hemen sakinleş. Bir çözüm var, ama bunu sonra anlatacağım. Yukarıda belirttiğimi gibi kötü duygulardan duyulan endişe de yersiz daha doğrusu anlamsız. Bu duygular başarısız olduğumuza inandığımız durumlarda ortaya çıkıyor ve bu eski bir yöntemden ibarettir. Bu yöntemde gerek yok.

Tabii ki ara sıra olumsuz duygularımız da olacak, çünkü bu duyguları dengeleye biliriz. Ama sunun anlaşılması gerekiyor, kendi kendimizi ret etmek gelişimi sürdürmek için kesinlikle doğru bir kural değil. Sunun da anlaşılması gerekli, gereksiz kötü duygular gereksiz yere zarara neden olur.

Ret duyguları örneğin korku, sinir ve bunlara benzer yıkıcı duygular acıya yol açar, başarı yeteneğimizi kısıtlar ve uzun vadede beyin hücrelerine büyük ölçüde zarar verir.